



Kipfilet met pittige chili-olie

met broccoli, rijst en pinda's



ca. 35min



2 personen

Voor deze special richten we ons op het belang van vetten en oliën als smaakdragers: we bereiden een geurige, pittige chili-olie, waarmee je je malse kipfilets een flinke smaakboost geeft. Sjalotten, pinda's, vijfkruidenpoeder en natuurlijk chili worden overgoten met hete olie en zorgen voor bijzonder veel aroma. Een hoogtepunt uit de Chinese keuken!

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische basmatirijst
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 grote broccoli
- 1 stukje verse gember
- 2 tenen knoflook
- 1 sjalotje
- 1 chilipeper
- 1 bosui
- 25g gezouten pinda's ⁵
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje Chinese vijfkruidenmix
- 3 kippendijfilets

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Verwijder de zaadlijsten van de chilipeper als je het minder pittig wilt.

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1240kcal, vet 68.2g, koolhydraten 105.0g, eiwit 49.1g



1. Rijst koken

Breng in een middelgrote kookpan 450ml water aan de kook. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg de **rijst** met de **helft van het bouillonpoeder** toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur helemaal laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Chili-olie maken

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 4el plantaardige olie. Verhit de olie tot het begint te roken en schenk dan voorzichtig in de hittebestendige kom. Zet de **chili-olie** apart om af te koelen. **Tip:** de verhitte olie neemt de smaak van de ingrediënten bijzonder goed op en het versterkt hun smaak. Wees creatief en probeer verschillende combinaties uit!



2. Broccoli meegaren

Snijd de **broccoli** in roosjes, schil de **stam** en snijd 'm in plakjes. Voeg de **broccoli** tegelijkertijd met de **rijst** toe aan de kookpan en kook mee tot de **rijst** gaar is.



5. Kip braden

Dep de **kip** droog en snijd in stukjes. Bestrooi met een flinke snuf peper en zout. Verhit de gebruikte koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Braad de **kip** in 6-7min rondom stevig aan. Draai het vuur middellaag en voeg **3/4 van de chili-olie** toe. Braad nog 3-4min terwijl je de **kip** omwentelt in de **olie**.



3. Chili-olie voorbereiden

Schil de **gember**, pel de **knoflook** en de **sjalot** en hak alles fijn. Hak de **chilipeper** ook fijn. Snijd de **bosui** in dunne ringen en leg het **groen** apart. Doe de **rest van de gesneden ingrediënten** in een hittebestendige kom met de **helft van de pinda's**, de **sojasaus**, de **Chinese vijfkruidenmix**, de **rest van het bouillonpoeder** en 1el suiker.



6. Pinda's hakken

Hak de **rest van de pinda's** grof. Verdeel de **rijst met broccoli** over diepe borden of kommen en bedruip met de **rest van de chili-olie**. Verdeel de **kip incl. braadsappen** erover en bestrooi met de **pinda's** en de **groene bosui**.